

Sporcu Tükenmişliği ile Sporcu Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkide Sporcu Öz Yeterlik ve Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolünün İncelenmesi

Examining the Mediating Role of Athlete Self-Efficacy and Mental Toughness in Sports in the Relationship Between Athlete Burnout and Athlete Mental Health

Elanur SİNER¹, İzzet UÇAN²

*Correspondence:

Elanur Siner
esiner@beu.edu.tr
Orcid: 0000-0002-9988-7603
Bitlis Eren Üniversitesi

¹Bitlis Eren Üniversitesi
esiner@beu.edu.tr
Orcid: 0000-0002-9988-7603

²Atatürk Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
izzet.ucan@atauni.edu.tr
Orcid: 0000-0002-9668-1829



<https://doi.org/10.5281/zenodo.23698531>

Received / Gönderim: 19.07.2026

Accepted / Kabul: 25.10.2026

Published / Yayın: 25.10.2026

Volume 3, Issue 3, October, 2026

Cilt 3, Sayı 2, Ekim, 2026

How to Cite This Article

APA 7
Siner, E. & Uçan, İ. (2026). Sporcu Tükenmişliği ile Sporcu Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkide Sporcu Öz Yeterlik ve Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolünün İncelenmesi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences*, 3(3), 1110-1127

Vancouver
Siner E. & Uçan İ. Sporcu Tükenmişliği ile Sporcu Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkide Sporcu Öz Yeterlik ve Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolünün İncelenmesi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences*. 2026;3(3). 1110-1127

Öz

Bu araştırmanın amacı; sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterlik ve sporda zihinsel dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesidir. Sporcu tükenmişliğinin sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği, sporda zihinsel dayanıklılık üzerine olan anlamlı etkilerini inceleyerek, sporcu tükenmişliğinin sporcu ruh sağlığı üzerinde etkisinde sporcu öz yeterliğinin aracı etkisini ve sporcu tükenmişliğinin sporcu ruh sağlığı üzerinde etkisinde sporda zihinsel dayanıklılığın aracı etkisini ortaya koymak. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. Veriler, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği, Sporcu Öz Yeterliği Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve PROCESS Macro 4.3 programının Model 4 seçeneği kullanılmıştır. Paralel aracılık analizinde 5000 bootstrap yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı esas alınmıştır. Sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı ($r=-0,582$), sporcu öz yeterliği ($r=-0,548$) ve sporda zihinsel dayanıklılık ($r=-0,226$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,01$). Sporcu ruh sağlığı ile sporcu öz yeterliği ($r=0,799$) ve sporda zihinsel dayanıklılık ($r=0,509$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0,01$). Paralel aracılık analizinde sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki doğrudan ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($b=-0,4530$; $p<0,01$). Sporcu öz yeterliği ($b=-0,6917$; %95 GA [-0,8179; -0,5701]) ve sporda zihinsel dayanıklılık ($b=-0,0598$; %95 GA [-0,1026; -0,0254]) üzerinden hesaplanan dolaylı ilişkilerin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve sporcu öz yeterliği ile sporda zihinsel dayanıklılığın bu ilişkide istatistiksel olarak anlamlı paralel aracılık rolleri üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, sporcu tükenmişliği ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin anlaşılmasında öz yeterlik ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik kaynakların da dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, sporcuların ruh sağlığını desteklemeye yönelik değerlendirme ve müdahale süreçlerinde tükenmişlik düzeylerinin yanı sıra öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılıklarının da birlikte ele alınması önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Tükenmişliği, Sporcu Ruh Sağlığı, Sporcu Öz Yeterliği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Paralel Aracılık Analizi.

Abstract

This study aimed to examine the parallel mediating roles of athlete self-efficacy and mental toughness in sport in the relationship between athlete burnout and athlete mental health. The study employed a quantitative correlational survey design. Data were collected using the Athlete Burnout Scale, Athlete Mental Health Scale, Athlete Self-Efficacy Scale, and Sports Mental Toughness Questionnaire. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and Model 4 of PROCESS Macro version 4.3 were used for data analysis. Parallel mediation analysis was conducted using 5,000 bootstrap resamples and 95% confidence intervals. Significant negative correlations were found between athlete burnout and athlete mental health ($r=-0.582$), athlete self-efficacy ($r=-0.548$), and mental toughness in sport ($r=-0.226$) ($p<0.01$). Significant positive correlations were observed between athlete mental health and athlete self-efficacy ($r=0.799$) and mental toughness in sport ($r=0.509$) ($p<0.01$). Parallel mediation analysis indicated a significant negative direct association between athlete burnout and athlete mental health ($b=-0.4530$; $p<0.01$). The indirect associations through athlete self-efficacy ($b=-0.6917$; 95% CI [-0.8179, -0.5701]) and mental toughness in sport ($b=-0.0598$; 95% CI [-0.1026, -0.0254]) were also statistically significant. This study concludes that there is a significant negative relationship between athlete burnout and mental health, and that athlete self-efficacy and mental toughness in sports serve as statistically significant parallel mediators in this relationship. The findings indicate that psychological resources—such as self-efficacy and mental toughness—must be taken into account to understand the link between athlete burnout and mental health. Accordingly, it is important to consider not only burnout levels but also perceptions of self-efficacy and mental toughness when developing assessment and intervention processes aimed at supporting the mental health of athletes.

Keywords: Athlete Burnout, Athlete Mental Health, Athlete Self-Efficacy, Mental Toughness in Sport, Parallel Mediation Analysis

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i3/ijoss-Volume3-issue3-12.pdf>

GİRİŞ

Her ne kadar “spor” kelimesi yalnızca dört harften oluşan kısa bir kelime gibi görünse de birçok alt dalı içeren ve disiplinler arası etkileşimlere açık yapısıyla çok disiplinli bir bilim alanını temsil etmektedir (Han, 2025a). Sporun bu çok boyutlu yapısı, sportif faaliyetlerin yalnızca fiziksel performans açısından değil, sporcuların psikolojik ve ruhsal özellikleri bakımından da ele alınmasına olanak tanımaktadır. Bu kapsamda sporcu tükenmişliği, sportif yaşantının psikolojik boyutuyla ilişkili kavramlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Tükenmişlik, bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan enerji kaybı yaşamasıyla ilişkilendirilen bir kavramdır. Arı ve Bal (2008), tükenmişliği bireyin fiziksel ve ruhsal enerjisinin tükenmesi çerçevesinde tanımlarken Çaloğlu ve Yalçın (2020), mevcut enerji kaynakları ve bireysel güç ile karşılaşılan yoğun talepler arasındaki dengesizliği tükenmişlik kavramı kapsamında değerlendirmektedir. Spor alanında ise tükenmişlik, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerindeki fiziksel ve duygusal deneyimleriyle birlikte ele alınmaktadır. Raedeke ve Smith (2001), sporcu tükenmişliğini yoğun antrenman ve müsabaka ortamlarında yaşanan kronik stresle ilişkili olarak değerlendirmekte ve fiziksel ve duygusal tükenme gibi özellikler çerçevesinde açıklamaktadır. Bu doğrultuda sporcu tükenmişliği, yalnızca fiziksel yorgunlukla sınırlı olmayan, sporcuların duygusal yaşantıları ve sportif deneyimleriyle birlikte değerlendirilebilen bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Sporcu tükenmişliği, sportif yaşamın farklı psikolojik özellikleriyle olan ilişkileri bakımından da incelenmektedir. Bu kapsamda Han (2025b), sporcuların sportif yaşamlarından aldıkları doyum, spora bağlılık, öznel zindelik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkileri ele almıştır. Araştırma bulgularında sportif yaşam doyumunun spora bağlılık ve öznel zindellikle pozitif yönde, sporcu tükenmişliğiyle ise negatif yönde ilişkili olduğu; spora bağlılık ve öznel zindeliğin sportif yaşam doyumu ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı rollerinin bulunduğu belirtilmektedir (Han, 2025b). Söz konusu bulgular, sporcu tükenmişliğinin sportif yaşam doyumu, bağlılık ve öznel zindelik gibi psikolojik özelliklerle birlikte değerlendirildiğini göstermektedir.

Sporcuların psikolojik özelliklerinin değerlendirilmesinde öne çıkan bir diğer kavram ruh sağlığıdır. Ruh sağlığı, kapsamı ve tanımlanması bakımından farklı yaklaşımların bulunduğu, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan uyumunu içeren geniş bir kavramsal alana sahiptir. Aydın (2004), ruh sağlığının değerlendirilmesinde bireylerin yaşadıkları korku, stres, kaygı ve üzüntü gibi duyguların tek başına ruhsal bir bozukluk göstergesi olarak kabul edilmemesi gerektiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, ruh sağlığının yalnızca olumsuz duygusal yaşantıların varlığı ya da yokluğu üzerinden değerlendirilmemesi gerektiğine işaret etmektedir. Macit (1996), Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık anlayışından hareketle sağlığı bedensel, ruhsal ve zihinsel boyutların bir arada değerlendirildiği bir bütünlük içerisinde ele almaktadır. Benzer biçimde Yörükoğlu (1996), ruh sağlığını bireyin kendisi ve yaşadığı çevreyle denge ve uyum içerisinde olması çerçevesinde açıklamaktadır. Şeremet (1989) ise ruh sağlığı açısından olumlu özellikler gösteren bireyleri kişiler arası ilişkiler, sorumluluk bilinci, güvenilirlik, güçlüklerle başa çıkabilme ve geleceğe yönelik planlar oluşturabilme gibi özelliklerle birlikte değerlendirmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda ruh sağlığı, bireyin duygusal yaşantılarının yanı sıra sosyal

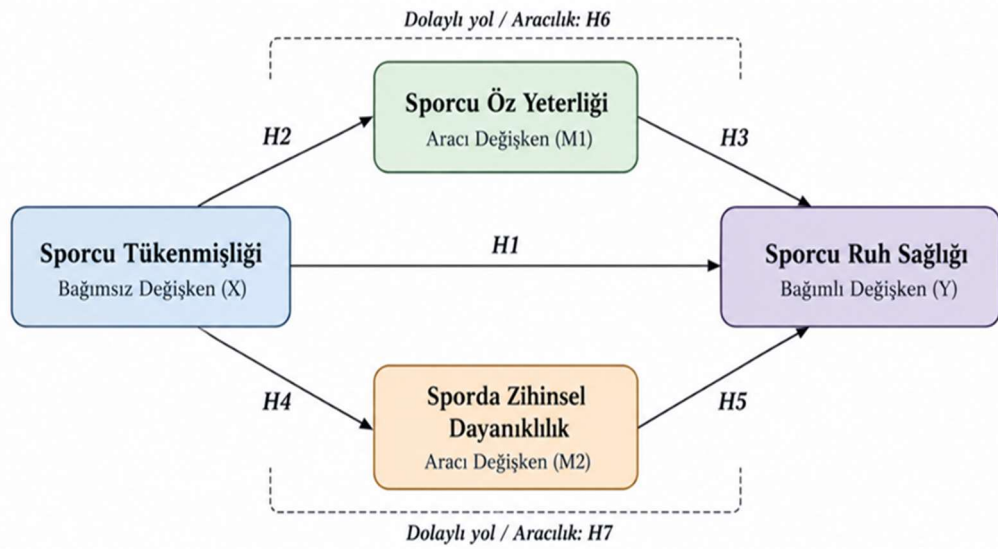
ilişkilerini, çevresiyle uyumunu ve karşılaştığı güçlükler karşısındaki psikolojik durumunu kapsayan bütüncül bir kavram olarak ele alınabilir.

Sporcuların psikolojik özellikleri kapsamında değerlendirilen kavramlardan biri de öz yeterlidir. Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı görevleri yerine getirebilme ve güçlüklerin üstesinden gelebilme kapasitesine yönelik inançlarını ifade etmektedir. Luszczynska ve diğerleri (2005), öz yeterliği bireylerin zorlayıcı durumlar karşısındaki yeterlilik inançları ve bu durumlara ilişkin kontrol algıları çerçevesinde değerlendirmektedir. Bandura (1997) ise öz yeterlik kavramında bireyin sahip olduğu becerilerin yanı sıra bu becerileri kullanarak belirli görevleri başarabileceğine yönelik inancının önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda öz yeterlik, bireyin mevcut yeteneklerinden bağımsız olarak değerlendirilemeyen ancak yalnızca sahip olduğu becerilerle de sınırlandırılmayan bir kavramdır. Öz yeterlik inancının farklı düzeyleri, bireylerin güçlükler karşısındaki çaba, kararlılık ve mücadele eğilimleriyle birlikte ele alınmaktadır (Bandura, 1997). Spor alanında ise öz yeterlik, sporcuların sportif görevleri yerine getirme kapasitelerine ve sahip oldukları motor becerilere ilişkin yeterlilik algıları çerçevesinde değerlendirilmektedir. Sarı (2013), spor öz yeterliğini sporcuların mevcut motor becerilerinin yeterliliğine ve geliştirilebilirliğine yönelik inançları kapsamında ele almaktadır. Bu yönüyle sporcu öz yeterliği, sporcuların sportif becerilerine ilişkin öznel değerlendirmelerini içeren psikolojik bir özellik olarak öne çıkmaktadır.

Sporcuların psikolojik özellikleri kapsamında değerlendirilen bir diğer kavram ise zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında üzerinde durulan ve sporcuların yanı sıra antrenörler açısından da önem taşıyan kavramlar arasında yer almaktadır (Crust, 2008; Jones & Parker, 2013; Jones vd., 2007; Sheard, 2013). Literatürde zihinsel dayanıklılığa ilişkin farklı tanımlamalar bulunmakla birlikte kavram genel olarak psikolojik açıdan güçlü olma, olumlu benlik algısına sahip olma, karşılaşılan baskı ve güçlüklerle başa çıkabilme ve konsantrasyonu sürdürebilme gibi özellikler çerçevesinde değerlendirilmektedir (Connaughton vd., 2010; Crust, 2008; Gucciardi, 2012; Perry vd., 2013; Sheard, 2013). Bu tanımlamalar doğrultusunda zihinsel dayanıklılık, yalnızca zorlu durumlara karşı direnç gösterme ile sınırlı olmayan; bireyin psikolojik özelliklerini, dikkatini sürdürme kapasitesini ve güçlükler karşısındaki yaklaşımını kapsayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Spor ortamında zihinsel dayanıklılık, antrenman ve müsabaka süreçlerindeki baskı ve zorluklar karşısında sporcuların sergiledikleri psikolojik özellikler kapsamında ele alınmaktadır (Crust, 2008; Jones vd., 2007; Sheard, 2013).

Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın aracı rollerinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde sporcu tükenmişliği, sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler ele

alınmıştır. Araştırma modeli ile bu model doğrultusunda oluşturulan hipotezler Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1. Araştırma modeli ve hipotezler

Şekil 1’de sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın paralel aracı değişkenler olarak konumlandığı araştırma modeli sunulmaktadır. Modelde sporcu tükenmişliğinin sporcu ruh sağlığı ile doğrudan ilişkisi (H1), sporcu öz yeterliği ile ilişkisi (H2) ve sporda zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi (H4) gösterilmektedir. Ayrıca sporcu öz yeterliğinin sporcu ruh sağlığı ile ilişkisi (H3) ve sporda zihinsel dayanıklılığın sporcu ruh sağlığı ile ilişkisi (H5) yer almaktadır. Bununla birlikte, sporcu öz yeterliğinin sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rolü (H6) ile sporda zihinsel dayanıklılığın aynı ilişkideki aracı rolü (H7) model kapsamında gösterilmektedir.

MATERYAL ve METOD

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir. Bu model, değişkenler arasında doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi ortaya koymamakla birlikte değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesine ve bir değişkene ilişkin bilgilerden hareketle diğer değişkene yönelik kestirimlerde bulunulmasına olanak tanımaktadır (Karasar, 2009). Bu doğrultuda araştırmada sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişki ve bu ilişkide sporcu öz yeterliği ile sporda zihinsel dayanıklılığın istatistiksel aracı rolleri ele alınmıştır.

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB, 2024) verilerine göre 13.567.158 lisanslı sporcu olarak belirtilmiştir. Araştırmada örneklem büyüklüğünün

belirlenmesi amacıyla örneklem hesaplama formülünden yararlanılmıştır.

$$[n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}]$$

Formülde N evrendeki birey sayısını, n örnekleme alınacak birey sayısını, p incelenen olayın görülme olasılığını, q olayın görülmemesi olasılığını (1-p), t belirlenen güven düzeyine karşılık gelen teorik değeri ve d kabul edilen örnekleme hatasını ifade etmektedir. Güven düzeyi %95 olarak belirlenmiş ve t değeri 1,96 olarak alınmıştır. Yapılan hesaplamada ulaşılması gereken asgari örneklem büyüklüğü 385 kişi olarak belirlenmiş ve en az 500 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir.

Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme kapsamında ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmanın amacı doğrultusunda önceden belirlenen özellikleri karşılayan bireylerin araştırma kapsamına alınmasını ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2021). Bu doğrultuda araştırmaya dâhil edilme ölçütleri, katılımcıların araştırmaya gönüllü olmaları, spor bilimleri fakültelerinde lisans eğitimine devam etmeleri ve lisanslı sporcu olmaları şeklinde belirlenmiştir. Gönüllü katılım onayı vermeyen bireyler araştırma kapsamına alınmamıştır.

Araştırma kapsamında belirlenen ölçütleri karşılayan 508 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin incelenmesi sırasında eksik veya tutarsız yanıtlar ile araştırmaya dâhil edilme ölçütlerine uygun olmayan kayıtlar değerlendirme dışında bırakılmıştır. Veri inceleme işlemlerinin ardından 400 katılımcıya ait veriler analiz kapsamına alınmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%	$\bar{x}$	Ss
Cinsiyet	Kadın	244	61,0	–	–
	Erkek	156	39,0	–	–
Yaş	18–22 yaş	225	56,3	–	–
	23–27 yaş	89	22,3	–	–
	28–32 yaş	29	7,2	–	–
	33 yaş ve üzeri	57	14,2	–	–
Spor yapma süresi (yıl)	–	400	–	6,79	6,75
Toplam katılımcı		400	100,0	–	–

Not: n: Katılımcı sayısı; %: Yüzde; $\bar{x}$: Aritmetik ortalama; Ss: Standart sapma.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %61,0'ının kadın, %39,0'ının erkek olduğu görülmektedir. Yaş grupları açısından en yüksek katılımın %56,3 ile 18–22 yaş grubunda

olduğu, bunu %22,3 ile 23–27 yaş grubunun izlediği belirlenmiştir. Katılımcıların spor yapma süreleri ortalaması 6,79 yıl, standart sapması ise 6,75 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği, Sporcu Öz Yeterliği Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden oluşan anket formu kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş ve sportif özelliklerine ilişkin sorulara yer verilmiştir.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Sporcuların tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve Keleş vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Beşli Likert tipindeki ölçek; duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin aktarılan Cronbach alfa katsayıları duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için 0,88, azalan başarı hissi alt boyutu için 0,84 ve duyarsızlaşma alt boyutu için 0,87'dir.

Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği: Araştırmada kullanılan Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği, Keyes vd. (2008) tarafından geliştirilen Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu'nun Foster ve Chow (2019) tarafından spor ortamına uyarlanmasıyla oluşturulmuştur. Ölçek, sporda öznel iyi oluş (1–3. maddeler), sporda sosyal iyi oluş (4–8. maddeler) ve sporda psikolojik iyi oluş (9–14. maddeler) olmak üzere üç alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach alfa katsayıları sırasıyla 0,89, 0,88 ve 0,90 olarak bildirilmiştir. Altılı Likert tipinde değerlendirilen ölçekte ters kodlanan madde bulunmamakta ve toplam puan 0 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcuların öznel, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması şeklinde yorumlanmaktadır. Foster ve Chow (2019), ölçek puanlarının yaşam kalitesi, sosyal işlevsellik, duygusal rol işlevi, ruh sağlığı ve zindelik göstergeleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ölçeğin kısa yanıtlanma süresi de kullanım özellikleri arasında değerlendirilmektedir (Tingaz, 2022).

Sporcu Öz Yeterliği Ölçeği: Sporcuların öz yeterlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Koçak (2020) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik yeterliği olmak üzere dört alt boyuttan ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde derecelendirilen ölçekten alınabilecek toplam puanlar 16 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,88 olarak bildirilmiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen ve Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Dörtlü Likert tipindeki envanter, güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Güven alt boyutu 1, 5, 6, 11, 13 ve 14. maddeleri; kontrol alt boyutu 2, 4, 7 ve 9. maddeleri; devamlılık alt boyutu ise 3, 8, 10 ve 12. maddeleri kapsamaktadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 8, 9 ve 10. maddeleri ters kodlanmaktadır.

Envanterin Cronbach alfa katsayıları güven alt boyutu için 0,81, devamlılık alt boyutu için 0,74 ve kontrol alt boyutu için 0,71; toplam ölçek için ise 0,81 olarak bildirilmiştir (Sheard vd., 2009).

Görüşme Süreci

Araştırma kapsamında öncelikle ilgili literatür incelenmiş, araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacak veri toplama araçları belirlenmiştir. Ölçeklere ilişkin kullanım izinleri ve araştırmanın etik kurul onayı alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Araştırmaya katılım için belirlenen ölçütleri karşılayan gönüllü sporculara anket formları çevrim içi ve yüz yüze yöntemlerle uygulanmıştır. Veri toplama sürecinin tamamlanmasının ardından elde edilen yanıtlar incelenmiş, değerlendirmeye uygun veriler analiz için hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 25, SPSS AMOS 24 ve PROCESS Macro 4.3 programları kullanılmıştır. Analiz öncesinde veri seti incelenmiş, eksik veya tutarsız yanıtlar içeren formlar değerlendirme dışında bırakılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör yapıları doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenirken iç tutarlılık düzeyleri Cronbach alfa katsayıları aracılığıyla değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu ise çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiş ve ilgili sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Araştırmanın amacı doğrultusunda sporcu tükenmişliği, sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki ikili ilişkilerin değerlendirilmesinde korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın istatistiksel aracı rollerinin incelenmesinde Hayes (2022) tarafından açıklanan regresyon temelli aracılık analizi yaklaşımı doğrultusunda PROCESS Macro 4.3 programının Model 4 seçeneği kullanılmıştır. Paralel aracılık analizi kapsamında sporcu tükenmişliği bağımsız değişken (X), sporcu ruh sağlığı bağımlı değişken (Y), sporcu öz yeterliği (M1) ve sporda zihinsel dayanıklılık (M2) ise paralel aracı değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler ile her iki aracı değişkenin istatistiksel aracılık rolleri ayrı ayrı incelenmiştir.

Geçerlik, Güvenirlik ve Etik

Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör yapıları doğrulayıcı faktör analizi (DFA) aracılığıyla incelenmiş ve değerlendirmelerde χ^2/df , GFI, CFI, RMSEA ve SRMR uyum indeksleri dikkate alınmıştır (Byrne, 2016). Ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri Cronbach alfa katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2003). Verilerin normal dağılıma uygunluğunun incelenmesinde ise çarpıklık ve basıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Hair vd. (2014) tarafından belirtilen ± 1 aralığı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesinde ölçüt olarak kabul

edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirlik ve dağılım sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

Ölçekler	Madde	χ^2/df	GFI	CFI	RMSEA	SRMR	α	Çarpıklık	Basıklık
Sporcu Tükenmişliği	13	3,20	0,93	0,92	0,07	0,05	0,81	0,180	-0,878
Sporcu Ruh Sağlığı	14	4,10	,90	0,94	0,08	0,04	0,95	-0,456	-0,981
Sporcu Öz Yeterliği	16	3,60	0,90	0,93	0,08	0,04	0,60	0,151	0,019
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	14	3,80	0,90	0,90	0,08	0,08	0,94	-0,	-1,00

Not: χ^2/df : Ki-kare/serbestlik derecesi; GFI: Uyum iyiliği indeksi; CFI: Karşılaştırmalı uyum indeksi; RMSEA: Yaklaşık hataların ortalama karekökü; SRMR: Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü; α : Cronbach alfa;

Tablo 2 incelendiğinde, ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına ilişkin χ^2/df değerlerinin 3,20 ile 4,10 arasında değiştiği görülmektedir. GFI değerleri 0,90 ile 0,93, CFI değerleri ise 0,90 ile 0,94 arasında yer almaktadır. RMSEA değerleri 0,07 ile 0,08, SRMR değerleri ise 0,04 ile 0,08 arasında değişmektedir. Elde edilen uyum indeksleri genel olarak değerlendirildiğinde, ölçeklerin faktör yapılarına ilişkin sonuçların kabul edilebilir uyum sınırlarında veya bu sınırlara yakın değerlerde bulunduğu görülmektedir.

Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde sporcu tükenmişliği için 0,81, sporcu ruh sağlığı için 0,95, sporcu öz yeterliği için 0,94 ve sporda zihinsel dayanıklılık için 0,60 değerleri belirlenmiştir. Bu kapsamda sporcu tükenmişliği, sporcu ruh sağlığı ve sporcu öz yeterliği ölçeklerinin yüksek iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin ise sınır düzeyde bir iç tutarlılık katsayısı gösterdiği görülmektedir.

Verilerin dağılım özellikleri incelendiğinde çarpıklık değerlerinin -0,456 ile 0,180, basıklık değerlerinin ise -1,00 ile 0,019 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeklerin tamamında çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer alması, verilerin normal dağılıma uygunluk açısından belirtilen ölçütü karşıladığını göstermektedir. Bu doğrultuda ölçek puanlarının dağılım özellikleri, parametrik analizlerde dikkate alınan normal dağılım varsayımıyla uyumlu olarak değerlendirilmiştir.

Etik Onay ve Proje Desteği

Araştırmaya ilişkin etik kurul onayı, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu tarafından 17.11.2023 tarihinde alınmıştır (Sayı: E-70400699-000-2300375231). Araştırma, Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir. Projenin başlığı "Sporcu Tükenmişliği ile Sporcu Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkide Sporcu Öz Yeterlik ve Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolünün İncelenmesi" olup proje yürütücüsü Doç. Dr. İzzet Uçan, araştırmacısı Dr. Öğr. Üyesi Elanur Siner'dir.

BULGULAR

Bu bölümde sporcu tükenmişliği, sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçları sunulmuştur. Öncelikle değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiş, ardından araştırma hipotezleri doğrultusunda doğrudan ve dolaylı ilişkilere yönelik bulgular değerlendirilmiştir. Sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide

sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın paralel aracı rollerine ilişkin sonuçlar bootstrap yöntemi kapsamında ele alınmıştır.

Araştırmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü, düzeyini ve istatistiksel anlamlılığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

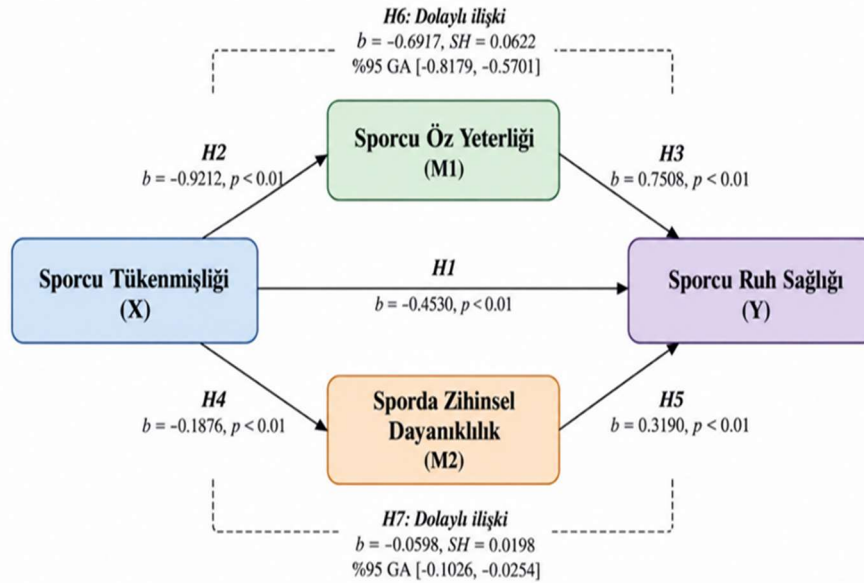
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sporcu Tükenmişliği	Sporcu Ruh Sağlığı	Sporcu Öz Yeterliği	Sporda Zihinsel Dayanıklılık
Sporcu Tükenmişliği	1			
Sporcu Ruh Sağlığı	-0,582**	1		
Sporcu Öz Yeterliği	-0,548**	0,799**	1	
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	-0,226**	0,509**	0,545**	1

Not: * $p < 0,01$.

Tablo 3 incelendiğinde, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna karşılık sporcu ruh sağlığı ile sporcu öz yeterliği, sporcu ruh sağlığı ile sporda zihinsel dayanıklılık ve sporcu öz yeterliği ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu bulgular, araştırma modelinde yer alan değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

Değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin ardından, araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan model çerçevesinde sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın aracı rolleri incelenmiştir. Bu kapsamda elde edilen yol katsayıları Şekil 2 üzerinde sunulmuştur.



Not: b = standartlaştırılmış katsayı; SH = standart hata; GA = güven aralığı.

Şekil 2. Araştırma modeline ilişkin yol katsayıları

Şekil 2'de görüldüğü üzere, sporcu tükenmişliğinin sporcu ruh sağlığı ile doğrudan ilişkisi negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b = -0,4530$; $p < 0,01$). Bu

bulgu, araştırmanın birinci hipotezini desteklemektedir. Sporcu tükenmişliğinin sporcu öz yeterliği ile ilişkisi de negatif ve anlamlıdır ($b = -0,9212$; $p < 0,01$). Bu sonuç ikinci hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Benzer biçimde, sporcu öz yeterliğinin sporcu ruh sağlığı ile ilişkisinin pozitif ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($b = 0,7508$; $p < 0,01$). Bu bulgu üçüncü hipotezi desteklemektedir.

Şekil 2’de ayrıca sporcu tükenmişliğinin sporda zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur ($b = -0,1876$; $p < 0,01$). Bu sonuç dördüncü hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Sporda zihinsel dayanıklılığın sporcu ruh sağlığı ile ilişkisinin ise pozitif ve anlamlı olduğu saptanmıştır ($b = 0,3190$; $p < 0,01$). Bu bulgu da beşinci hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Böylece araştırma modelinde öngörülen doğrudan ilişkilerin tamamı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Doğrudan ilişkilere ek olarak, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın dolaylı rolleri de incelenmiştir. Bu kapsamda paralel aracılık analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Sporcu Tükenmişliği ile Sporcu Ruh Sağlığı Arasındaki Dolaylı İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

İlişki	Katsayı (b)	Standart Hata	Alt Sınır	Üst Sınır
Sporcu Tükenmişliği → Sporcu Öz Yeterliği → Sporcu Ruh Sağlığı	-0,6917	0,0622	-0,8179	-0,5701
Sporcu Tükenmişliği → Sporda Zihinsel Dayanıklılık → Sporcu Ruh Sağlığı	-0,0598	0,0198	-0,1026	-0,0254

Not: Dolaylı ilişkilere ilişkin güven aralıkları, 5000 bootstrap yeniden örnekleme ve %95 güven düzeyi esas alınarak hesaplanmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde, sporcu öz yeterliği üzerinden hesaplanan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi, sporcu öz yeterliğinin sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rol gösterdiğine işaret etmektedir. Bu bulgu araştırmanın altıncı hipotezini desteklemektedir.

Benzer biçimde, sporda zihinsel dayanıklılık üzerinden hesaplanan dolaylı ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi, sporda zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rol gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç ise araştırmanın yedinci hipotezini desteklemektedir.

Bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki doğrudan ilişkinin yanı sıra sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık üzerinden tanımlanan dolaylı ilişkilerin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Dolaylı ilişki katsayıları incelendiğinde, sporcu öz yeterliğine ilişkin katsayının ($b = -0,6917$) mutlak değerinin sporda zihinsel dayanıklılığa ilişkin katsayıdan ($b = -0,0598$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, iki dolaylı ilişki katsayısı arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığına ilişkin bir karşılaştırma sonucu sunulmamıştır. Elde edilen bulgular, araştırma kapsamında oluşturulan yedi hipotezin tamamının istatistiksel olarak desteklendiğini göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın paralel aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma

kapsamında elde edilen bulgular, sporcu tükenmişliğinin sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılıkla negatif yönde; sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın ise sporcu ruh sağlığıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide her iki değişkenin istatistiksel aracı rollerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın yedi hipotezinin tamamının desteklenmesi doğrultusunda elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Araştırmada sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgu, sporcu tükenmişliğini fiziksel ve duygusal tükenme ile sportif yaşantılara ilişkin olumsuz değerlendirmeler kapsamında ele alan Raedeke ve Smith'in (2001) kavramsal yaklaşımıyla birlikte değerlendirilebilir. Ruh sağlığının bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumu, psikolojik dengesi ve duygusal yaşantıları çerçevesinde tanımlanması (Aydın, 2004; Macit, 1996; Yörükoğlu, 1996), araştırmada belirlenen negatif ilişkinin kavramsal açıdan ele alınmasına yönelik bir temel sunmaktadır. Han (2025b) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da sportif yaşam doyumu ile sporcu tükenmişliği arasında negatif yönde bir ilişki belirlenmiş; spora bağlılık ve öznel zindeliğin bu ilişkide aracı rolleri bulunduğu bildirilmiştir. Söz konusu bulgular, sporcu tükenmişliğinin sportif yaşamın farklı psikolojik özellikleriyle birlikte değerlendirildiğini göstermesi bakımından mevcut araştırmayla ilişkili bir çerçeve sunmaktadır.

Sporcu tükenmişliğine ilişkin alanyazın incelendiğinde, sporcuların sportif faaliyetlere katılım gerekçeleri, sportif yaşantılarına yönelik değerlendirmeleri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin farklı araştırmalarda ele alındığı görülmektedir. Cresswell ve Eklund (2005), Lemyre vd. (2006, 2007), Kelecek ve Koruç (2018), Lonsdale vd. (2009) ile Appleton ve Hill (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, sporcuların sportif katılım süreçlerindeki psikolojik ve çevresel özellikleri ile tükenmişlik deneyimlerini birlikte değerlendirmektedir. Bu araştırmalarda sporcuların kendi istekleri doğrultusundaki sportif katılımları ve sportif yaşantılarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri ile tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişkiler bildirilirken dışsal beklentiler ve çevresel baskılarla ilişkili sportif deneyimlerin tükenmişlikle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular, sporcu tükenmişliğinin psikolojik özelliklerle birlikte değerlendirilmesi bakımından bu çalışmalarla benzer bir çerçevede ele alınabilir. Bununla birlikte söz konusu araştırmalarda sportif katılım gerekçeleri ve çevresel özellikler ön plandayken mevcut araştırmada sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenlerine odaklanılmıştır.

Araştırmada sporcu tükenmişliği ile sporcu öz yeterliği arasında negatif, sporcu öz yeterliği ile sporcu ruh sağlığı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Öz yeterlik, bireyin belirli görevleri yerine getirebilme kapasitesine yönelik inançları ve karşılaştığı güçlükler karşısındaki yeterlilik algıları çerçevesinde değerlendirilmektedir (Bandura, 1997; Luszczynska vd., 2005). Spor alanında ise bu kavram sporcuların sportif becerilerine ve söz konusu becerilerin geliştirilebilirliğine yönelik inançlarını kapsamaktadır (Sarı, 2013). Araştırmada elde edilen sonuçlar, sporcu tükenmişliği ve

sporcu ruh sağlığının değerlendirilmesinde sportif yeterlilik algısının da dikkate alınabilecek psikolojik özelliklerden biri olduğunu göstermektedir.

Öz yeterlik ile ilgili araştırmalar incelendiğinde Nwanko ve Onyishi (2012), sporcuların kaygı durumlarıyla başa çıkmalarında öz yeterliğin rolünü değerlendirmiş ve öz yeterliğin sportif ortamdaki stresle başa çıkma süreçleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde Besharat ve Pourbohloul (2011), spor öz yeterliğini olumlu başa çıkma beklentileriyle birlikte ele almıştır. Bu çalışmaların bulguları, öz yeterliğin sporcuların güçlükler karşısındaki psikolojik özellikleriyle birlikte değerlendirilmesi bakımından mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bununla birlikte söz konusu araştırmaların kaygı ve başa çıkma beklentileri üzerine odaklandığı, mevcut araştırmada ise doğrudan sporcu ruh sağlığı ile ilişkinin incelendiği dikkate alınmalıdır.

Öz yeterliğe ilişkin bulguların değerlendirilmesinde sporcuların sportif özellikleri de önem taşımaktadır. Gökçe ve Arslan (2014), bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcular arasında öz yeterlik düzeyleri bakımından farklılıklar bulunduğunu ve bireysel sporcuların daha yüksek öz yeterlik düzeylerine sahip olduğunu bildirmiştir. Buna karşılık Chase (1998), Malipatil (2017) ve Şahin vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda öz yeterlik ile spor branşının bireysel veya takım sporu olması arasındaki ilişkiye yönelik farklı sonuçlar yer almaktadır. Bu durum, sporcu öz yeterliğinin farklı sportif bağlamlarda değerlendirilmesine ilişkin bulguların her araştırmada aynı doğrultuda olmadığını göstermektedir. Mevcut araştırmada bireysel ve takım sporlarına yönelik ayrı bir karşılaştırma yapılmadığından elde edilen ilişkilerin spor branşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda bir değerlendirmede bulunulamamaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, sporcu tükenmişliği ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında negatif, sporda zihinsel dayanıklılık ile sporcu ruh sağlığı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmasıdır. Zihinsel dayanıklılık, psikolojik güçlülük, olumlu benlik algısı, baskı ve zorluklarla başa çıkabilme ve konsantrasyonu sürdürebilme gibi özellikler çerçevesinde değerlendirilmektedir (Connaughton vd., 2010; Crust, 2008; Gucciardi, 2012; Perry vd., 2013; Sheard, 2013). Clough vd. (2002), Jones vd. (2002) ve Bull vd. (2005) tarafından yapılan açıklamalarda da zihinsel dayanıklılık, sporcuların baskılı koşullar karşısındaki psikolojik özellikleri, kontrol algıları ve kararlılıklarıyla birlikte ele alınmaktadır. Bu kavramsal özellikler dikkate alındığında mevcut araştırmada zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliği ve ruh sağlığıyla ilişkili bulunması, söz konusu değişkenlerin sportif yaşantının psikolojik boyutları kapsamında birlikte değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.

Sporda zihinsel dayanıklılığa ilişkin alanyazında, kavramın sportif performans ve psikolojik becerilerle bağlantılı olarak ele alındığı görülmektedir. Gould vd. (1987), antrenörlerin zihinsel dayanıklılığa ilişkin değerlendirmelerini incelemiş; Jones ve Parker (2013) ile Sheard (2013) zihinsel dayanıklılığı sportif performans bağlamında ele almıştır. Türkyılmaz (2019), futbolcuların zihinsel dayanıklılık özelliklerini mücadele, sorumluluk, konsantrasyon ve sportif yeterlilik algıları çerçevesinde değerlendirmiştir. Ayrıca Kurtulget vd. (2018), zihinsel dayanıklılığı sporcuların antrenman ve müsabaka koşullarındaki duygusal kontrol ve mücadele özellikleriyle ilişkilendirirken Temel ve Karharman (2019), zihinsel dayanıklılık ile pozitif algı arasında pozitif yönde bir ilişki belirlemiştir. Söz konusu çalışmalar zihinsel dayanıklılığın farklı psikolojik ve sportif

özelliklerle birlikte ele alındığını göstermektedir. Bununla birlikte bu araştırmaların önemli bir kısmının sportif performans ve müsabaka deneyimlerine odaklandığı, mevcut araştırmanın ise zihinsel dayanıklılığı sporcu ruh sağlığıyla olan ilişkisi bakımından değerlendirdiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmanın temel odağını oluşturan paralel aracılık analizi sonuçlarında, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliğinin istatistiksel aracı rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öz yeterliğin sportif görevleri yerine getirebilme inancı ve güçlüklerle başa çıkmaya yönelik yeterlilik algıları çerçevesinde tanımlanması (Bandura, 1997; Sarı, 2013) ile öz yeterlik ve başa çıkma süreçleri arasında bildirilen ilişkiler (Nwanko & Onyishi, 2012; Besharat & Pourbohloul, 2011), mevcut araştırmanın aracılık bulgusunun kavramsal açıdan değerlendirilmesine yönelik bir temel sunmaktadır. Bu doğrultuda sporcu öz yeterliği, sporcu tükenmişliği ve sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkisel yapıda istatistiksel olarak anlamlı bir aracı değişken olarak yer almaktadır. Ancak bu bulgu, sporcu tükenmişliğinin öz yeterlik üzerinden ruh sağlığında bir değişim oluşturduğu şeklinde nedensel olarak yorumlanmamaktadır.

Benzer biçimde sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporda zihinsel dayanıklılığın da istatistiksel aracı rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın baskı altında psikolojik kontrol, kararlılık ve güçlüklerle başa çıkabilme özellikleri kapsamında tanımlanması (Clough vd., 2002; Jones vd., 2002; Bull vd., 2005), söz konusu aracılık bulgusunun değerlendirilmesinde dikkate alınabilecek kavramsal özellikleri ortaya koymaktadır. Sporcuların psikolojik özellikleri kapsamında zihinsel dayanıklılık ile sportif kendine güven arasındaki ilişkilerin ele alınması (Vealey, 1998; Enderlin & Lampe, 2002) da bu değişkenin diğer psikolojik özelliklerle birlikte incelenmesine yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Mevcut araştırmada zihinsel dayanıklılık üzerinden hesaplanan dolaylı ilişkinin anlamlı bulunması, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide bu değişkenin istatistiksel olarak dikkate alınması gereken bir konumda bulunduğunu göstermektedir.

Paralel aracılık analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın her ikisinin de sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı dolaylı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Sporcu öz yeterliği üzerinden hesaplanan dolaylı ilişki katsayısının mutlak değeri, sporda zihinsel dayanıklılık üzerinden hesaplanan katsayıdan daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, iki dolaylı ilişki arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığına yönelik ayrı bir karşılaştırma sonucu bulunmadığından değişkenlerden birinin diğerinden istatistiksel olarak daha güçlü bir aracılık rolüne sahip olduğu sonucuna varılmamaktadır. Elde edilen sonuçlar, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sportif yeterlilik inançları ve zihinsel dayanıklılık özelliklerinin ayrı aracı değişkenler olarak birlikte değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Araştırmanın ilişkisel niteliği doğrultusunda bu aracılık sonuçları nedensel mekanizmalar olarak değil, değişkenler arasındaki istatistiksel dolaylı ilişkiler kapsamında yorumlanmaktadır.

ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda sporcuların psikolojik özelliklerinin değerlendirilmesinde sporcu tükenmişliği, sporcu ruh sağlığı, sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın birlikte ele alınması önerilmektedir. Spor ortamındaki psikolojik özelliklerin sportif yaşantılarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirten Molina vd. (2018) doğrultusunda antrenörlerin ve spor psikolojisi alanında çalışan uzmanların sporcuların yalnızca fiziksel performanslarına değil, sportif yeterlilik algılarına ve psikolojik durumlarına da dikkat etmeleri önerilebilir.

Sporcu öz yeterliğine ilişkin bulgular çerçevesinde, antrenörlerin sporcuların bireysel özelliklerini dikkate alan hedefler belirlemeleri, destekleyici ve öğretici geri bildirimlerde bulunmaları ve sporcuların karşılaştıkları güçlükler hakkında kendilerini ifade edebilecekleri ortamlar oluşturmaları önerilmektedir. Öz yeterlik inançları bakımından desteğe ihtiyaç duyduğu belirlenen sporcular için spor psikolojisi uzmanlarıyla iş birliği içerisinde bireysel destek olanakları değerlendirilebilir. Bu uygulamaların sporcu öz yeterliği ve ruh sağlığıyla olan ilişkilerinin ise ayrıca araştırılması gerekmektedir.

Sporda zihinsel dayanıklılığa ilişkin bulgular doğrultusunda hedef belirleme, zihinde canlandırma ve gevşeme egzersizleri gibi psikolojik beceri çalışmalarının antrenman programları kapsamında değerlendirilmesi önerilmektedir. Bununla birlikte sporcuların antrenman ve müsabaka deneyimleri sırasında karşılaştıkları psikolojik güçlüklerin izlenmesi, antrenörler ile spor psikolojisi uzmanları arasında iş birliğinin geliştirilmesi ve ailelerin destekleyici yaklaşımlar konusunda bilgilendirilmesi de öneriler arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar mevcut araştırmada doğrudan sınanmadığından, sporcu ruh sağlığı veya tükenmişlik üzerindeki sonuçları hakkında kesin bir değerlendirme yapılmamaktadır.

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların karşılaştırılması, farklı sportif deneyim sürelerine ve yaş gruplarına sahip katılımcıların incelenmesi ve araştırma modelinin farklı sporcu topluluklarında değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca boylamsal çalışmalar aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki özelliklerinin incelenmesi, sporcu tükenmişliği ve sporcu ruh sağlığının diğer psikolojik özelliklerle birlikte değerlendirilmesine yönelik daha kapsamlı bulgular sunabilir.

SINIRLILIKLAR

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışmanın ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel olarak yorumlanmasına olanak tanımamaktadır. Bu nedenle sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın aracı rollerine ilişkin sonuçlar, istatistiksel dolaylı ilişkiler kapsamında değerlendirilmiştir.

Araştırmanın örnekleme spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören lisanslı sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olması ve araştırmanın belirli bir eğitim grubuyla sınırlı kalması, sonuçların farklı yaş gruplarındaki, eğitim düzeylerindeki veya sportif özelliklerdeki tüm sporculara genellenmesi bakımından dikkate alınması gereken bir sınırlılıktır. Ayrıca verilerin öz

bildirim ölçekleri aracılığıyla elde edilmesi, sonuçların katılımcıların kendi değerlendirmelerini yansıtması açısından göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmada kullanılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Cronbach alfa katsayısının 0,60 olarak belirlenmesi de ölçüm sonuçlarının değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken bir diğer noktadır. Bu katsayı, diğer ölçeklere kıyasla daha düşük bir iç tutarlılık düzeyine işaret etmektedir. Ayrıca araştırmada bireysel ve takım sporlarına veya farklı sportif deneyim özelliklerine göre ayrı aracılık analizleri sunulmamıştır. Dolayısıyla belirlenen ilişkilerin bu gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığı mevcut bulgular üzerinden değerlendirilememektedir.

Güçlü Yanlar

Araştırmanın güçlü yanlarından biri, sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkinin sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenleriyle birlikte ele alınmasıdır. Dört psikolojik değişkenin aynı araştırma modeli kapsamında değerlendirilmesi, sporcu tükenmişliği ve ruh sağlığı arasındaki doğrudan ilişkilerin yanı sıra iki ayrı dolaylı ilişkinin incelenmesine olanak tanımıştır.

Araştırmanın bir diğer güçlü yanı, analizlerin 400 lisanslı sporcudan elde edilen verilerle gerçekleştirilmesidir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör yapılarının ve iç tutarlılık özelliklerinin incelenmiş olması, elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde ölçme araçlarına ilişkin bilgilerin de dikkate alınmasına olanak sağlamıştır.

Ayrıca sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın paralel aracı rollerinin aynı model içerisinde incelenmesi ve dolaylı ilişkilere ait güven aralıklarının 5000 bootstrap yeniden örnekleme üzerinden değerlendirilmesi, araştırmanın analitik özellikleri arasında yer almaktadır. Bu yaklaşım, her iki aracı değişkene ilişkin dolaylı ilişkilerin ayrı ayrı istatistiksel olarak değerlendirilmesini sağlamıştır.

SONUÇ

Bu araştırmada sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu; sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın ise sporcu ruh sağlığıyla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcu tükenmişliği ile sporcu ruh sağlığı arasındaki ilişkide sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın paralel aracı rollerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan yedi hipotezin tamamı desteklenmiştir.

Elde edilen sonuçlar, sporcu tükenmişliği ve sporcu ruh sağlığının sportif yeterlilik inançları ve zihinsel dayanıklılık özellikleriyle birlikte değerlendirilmesine yönelik ilişkisel bir çerçeve sunmaktadır. Bu doğrultuda sporcuların psikolojik özelliklerinin incelenmesinde yalnızca tükenmişlik ve ruh sağlığı değişkenlerine odaklanılmaması; sporcu öz yeterliği ve sporda zihinsel dayanıklılığın da dikkate alınması önerilmektedir. Araştırmanın sonuçları, söz konusu değişkenlerin birlikte değerlendirilmesine ilişkin istatistiksel bulgular sunmakla birlikte nedensel bir ilişkiyi ortaya koymamaktadır.

Kısaltmalar / Abbreviations

SD — Standard Deviation (Standart Sapma)
X — Mean (Ortalama)
t — t test statistic (t test istatistiği)
p — Significance value (Anlamlılık değeri)
n — Sample size (Örneklem büyüklüğü)
N — Total number of participants (Toplam katılımcı sayısı)
Min — Minimum value (Minimum değer)
Max — Maximum value (Maksimum değer)
% — Percentage (Yüzde)
SS — Standard deviation (Standart sapma)
DFA — Doğrulayıcı Faktör Analizi

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuştur. Toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma başka bir akademik yayın ortamına değerlendirilmek üzere gönderilmemiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu tarafından 17.11.2023 tarihinde alınmıştır (Sayı: E-70400699-000-2300375231). Makale ile ilgili doğabilecek her türlü etik ihlal durumunda sorumluluk yazarlara aittir.

During the preparation and writing process of this study, all scientific, ethical, and citation standards—as outlined in the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics for Higher Education Institutions"—have been strictly followed. The collected data have not been subjected to any form of falsification, and this study has not been submitted to any other academic venue for evaluation. Approval for the data collection instruments used in this research was granted by the Ethics Committee of the Faculty of Sports Sciences at Atatürk University on November 17, 2023 (Reference No: E-70400699-000-2300375231). The authors assume full responsibility for any ethical violations that may arise in connection with this article.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadığını beyan etmektedir.

The author declares that there are no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Çalışmanın tasarımı ve planlanması, veri toplama, analizi ve yorumlanması, makalenin yazımı, veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak ile yazım – gözden geçirme ve düzenleme süreçlerine eşit katkı sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiş ve makalenin son hâlini onaylamıştır.

Contributed equally to the design and planning of the study, data collection, analysis and interpretation, manuscript preparation, data organization, methodology development, writing of the original draft, and review and editing of the manuscript. All authors critically reviewed the manuscript and approved the final version of the article.

Fon Desteği / Funding

None.

Teşekkür / Acknowledgements

Bu makale, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü bünyesinde hazırlanan ve Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nde 915513 tez numarasıyla kayıtlı doktora tezinden üretilmiştir.

This article is based on a doctoral dissertation completed at the Institute of Winter Sports and Sports Sciences at Atatürk University and registered in the Council of Higher Education's National Thesis Center under Thesis No. 915513..

References / Kaynaklar

- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü (Tez No. 396532) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism And Athlete Burnout In Junior Elite Athletes: The Mediating Role of Motivation Regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129–145.
- Arı, G. S., & Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131–148.
- Aydın, H. B. (2004). Çocuk Ruh Sağlığı (1. baskı). Morpa Kültür Yayınları.
- Bandura, A. (1997). Sources of Self Efficacy. In *Self Efficacy: The Exercise of Control* (ss. 79–113). W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects Of Self-Confidence And Sport Self-Efficacy On The Relationship Between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2(7), 760.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards An Understanding of Mental Toughness In Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227.
- Büyükoztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., & Çakmak, E. K. (2021). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri (35. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*.
- Chase, M. A. (1998). Sources of Self-Efficacy In Physical Education and Sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(1), 76–89.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 1, 32–45.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness In The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168–193.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and Burnout Among Top Amateur Rugby Players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469–477.
- Crust, L. (2008). A Review and Conceptual Re-Examination of Mental Toughness: Implications For Future Researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576–583.
- Çaloğlu, M., & Yalçın, Ö. M. (2020). Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Sporcu Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59–73.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321–336.
- Darity, W., & Goldsmith, A. H. (1993). Unemployment, Social Psychology, and Unemployment Hysteresis. *Journal of Post Keynesian Economics*, 16(1), 55–71.
- Durmaz, M., & Akkuş, R. (2016). Öz Belirleme Kuramı Perspektifinden Matematik Kaygısı, Motivasyon ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Foster, B. J., & Chow, G. M. (2019). Development of The Sport Mental Health Continuum—Short Form (Sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 593–608.
- Gezer, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Goldberg, A. S. (1998). Sports Slump Busting: 10 Steps To Mental Toughness and Their Development In Olympic Champions. *Journal of Applied Sports Psychology*, 14(3), 172204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities And Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293–308.
- Gökçe, H., & Arslan, Y. (2014). Comparison of The Athletes' Self-Efficacy: Participating To Individuals Or Team Sports. *International Scientific Conference, Serbia*.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring Mental Toughness In Sport: A Psychometric Examination of The Psychological Performance Inventory—A And Its Predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393–403. And

- Han, M. T. (2025a). The Effect of Sports Commitment On Regular Studying: The Mediating Role of Athlete Mental Health Continuity. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(3), 238–251. <https://doi.org/10.62425/rses.1679329>
- Han, M. T. (2025b). The Effect Of Sport Life Satisfaction On Athlete Burnout: The Serial Mediating Role of Sport Commitment and Subjective Vitality. *Journal of Sport Sciences Research*, 10(3), 406–428. <https://izlik.org/JA54BG57FA>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction To Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction To Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (3. baskı). The Guilford Press.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships Between Flow, Self-C

Disclaimer / Publisher's Note

The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and do not necessarily reflect the views of **IJOSS** and/or the editor(s). **IJOSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content. **IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.